

Project Name

地域の安全と健康づくり事業

ウォーキングで、健康づくり、仲間づくり、地域づくり

歩くことはいつでも、どこでもできる、一番手軽な健康づくりのための方法です。しかし良いこととわかっていても、始めるきっかけがなかったり、一人では続かなかったりします。私たちは、ウォーキングを組織として地域一丸となって取り組むことで、健康寿命の延伸を図っています。

歩くときには歩数計を携帯し、データを管理します。数字によって日々の運動が目に見えるようにすることで健康意識が高まり、講習会や勉強会に積極的に参加するようになりました。

また、せっかく歩くのならそれが地域の安全の役に立つようにしようと、帽子やたすきを統一しました。基本的には時間を決めずにウォーキングをしています。独居高齢者の安否確認したり、小学生の登下校時にはあいさつをしながら歩くことを実践し、防犯の役割も兼ねています。子どもたちも積極的にあいさつするようになり、町内が明るくなりました。

横浜市など市全体で歩数計を携帯して歩き、歩くことでポイントが貯まるという健康づくりの取り組みを行っている自治体もあります。私たちの取り組みが倉敷市中に広まり、行政で本格的な健康寿命の延伸につながる活動となり、医療介護費を減らすことにつながればと考えています。



町内のウォーキング/講習会/年金受給者協会玉島東分会第1回歩く会/朝のあいさつ運動

Group Name

堤下(どてした)シニアクラブ

平成16年に老人クラブを一新し、堤下シニアクラブと改名して発足。同年に地域安全パトロール隊を結成し、町内の夜間パトロールを開始。また、健康づくりを目的にグラウンドゴルフ部を新設。54名の参加を得て、わきあいあいと活動しています。

【お問合せ】Tel…090-3172-1893(中原) Fax…086-526-6736 E-mail…minorunakahara@shirt.ocn.ne.jp

事業概要

事業の目的

- 継続的に健康管理をして健康寿命の延伸を図る。
- あいさつ運動およびパトロールを実施し、安心して住める街づくりを行う。
- 地域住民との絆づくりを強化し、活動を活性化させる。

活動内容・実績

- 歩数計を携帯したウォーキングの実施
- データを集計し、勉強会と講習会を実施
- 統一した帽子を着用して登下校時を中心にあいさつ運動を実施

団体からのメッセージ

我々と共に歩数計を携帯してウォーキングをして健康寿命の延伸を図り、楽しい生活をエンジョイいたしましょう。

私たちが大切にしていること・・・健康な身体を作り、明るく楽しい生活を送ること。地域の人々と絆を深めて、より安全な住みよい街づくりをすること。

この活動を通じて得たもの・・・参加した人々が、自分の健康づくりだけでなく、地域に対する貢献感を持つことができ、喜んでくれたこと。あいさつ運動で地域が明るくなったこと。

